

**PENGARUH LATIHAN *SPRINT* DI PASIR DAN *SPRINT* DI TEMPAT
KERAS TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT
KATEGORI TANDING
(Studi Eksperimen di Universitas Ahmad Dahlan)**

Oleh:

Cahniyo Wijaya Kuswanto
NIM. 08602241094

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *sprint* di pasir dan *sprint* di tempat keras terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pesilat kategori tanding.

Penelitian ini menggunakan eksperimen semu, dengan membagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok A dan kelompok B. Kelompok eksperimen A dengan perlakuan *sprint* di pasir dan kelompok eksperimen B dengan perlakuan latihan *sprint* di tempat keras. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 50 atlet Tapak Suci Universitas Ahmad Dahlan. Sampel diperoleh dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan yang memenuhi kriteria berjumlah 30 atlet, dengan rincian atlet putra berjumlah 18 dan atlet putri berjumlah 12 atlet. Instrumen yang digunakan adalah tes kecepatan tendangan sabit. Analisis data menggunakan uji t dan kenaikan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) untuk kelompok putra (a) ada pengaruh latihan *sprint* di pasir terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit, dengan nilai t hitung = $3.743 > t \text{ tabel} = 2.31$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.006 < 0.05$, dan kenaikan persentase sebesar 5.83%, (b) Ada pengaruh latihan *sprint* di tempat keras terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit, dengan nilai t hitung = $4.880 > t \text{ tabel} = 2.31$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.001 < 0.05$, dan kenaikan persentase sebesar 9.80%, (c) Latihan *sprint* di tempat keras lebih efektif dibandingkan latihan *sprint* di pasir terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit, dengan selisih rerata *posttest* sebesar 2.556 kali, (2) untuk kelompok putri (a) Ada pengaruh latihan *sprint* di pasir terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit, dengan nilai hitung = $6.708 > t \text{ tabel} = 2.57$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.001 < 0.05$, dan kenaikan persentase sebesar 5.83%, (b) Ada pengaruh latihan *sprint* di tempat keras terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit, dengan nilai t hitung = $7.268 > t \text{ tabel} = 2.57$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.001 < 0.05$, dan kenaikan persentase sebesar 9.80%, (c) Latihan *sprint* di tempat keras lebih efektif dibandingkan latihan *sprint* di pasir terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit, dengan selisih rerata *posttest* sebesar 2.5 kali.

Kata kunci: sprint, pasir, tempat keras, kecepatan tendangan sabit.